

Guía rápida de conciliación diaria

Descripción para la web

Pequeñas estrategias para equilibrar responsabilidades laborales y familiares cuando el tiempo es limitado.

Contenido del recurso

✔ Antes de empezar el día

- Preparar ropa y mochilas la noche anterior
- Revisar agenda laboral y familiar
- Definir 3 prioridades reales del día

✔ Durante la jornada laboral

- Agrupar tareas similares
- Evitar interrupciones innecesarias
- Informar en casa de horarios clave

✔ Si surge una urgencia familiar

- Tener un plan alternativo (persona de apoyo, teletrabajo, permisos)
- Avisar lo antes posible en el trabajo
- Reorganizar tareas sin culpabilidad

✔ Al terminar la jornada

- Cerrar pendientes urgentes
- Anotar lo importante para mañana
- Desconectar progresivamente del trabajo

👉 Recordatorio: No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible.